

# PRV

PATENT- OCH REGISTRERINGSVERKET  
Patentavdelningen

PCT/SE 0 3 / 0 0 5 8 5

*[Handwritten signature]*

REC'D 15 MAY 2003

WIPO

PCT

## Intyg Certificate

Härmed intygas att bifogade kopior överensstämmer med de handlingar som ursprungligen ingivits till Patent- och registreringsverket i nedannämnda ansökan.

This is to certify that the annexed is a true copy of the documents as originally filed with the Patent- and Registration Office in connection with the following patent application.



(71) Sökande Oli H Sjuragari, Löddeköpinge SE  
Applicant (s)

(21) Patentansökningsnummer 0201181-5  
Patent application number

(86) Ingivningsdatum 2002-04-19  
Date of filing

Stockholm, 2003-04-22

För Patent- och registreringsverket  
For the Patent- and Registration Office

*Sonia André*  
Sonia André

Avgift  
Fee

**PRIORITY DOCUMENT**  
SUBMITTED OR TRANSMITTED IN  
COMPLIANCE WITH  
RULE 17.1(a) OR (b)

BEST AVAILABLE COPY

PATENT- OCH  
REGISTRERINGSVERKET  
SWEDEN

Postadress/Address  
Box 5055  
S-102 42 STOCKHOLM

Telefon/Phone  
+46 8 782 25 00  
Vx 08-782 25 00

Telex  
17978  
PATOREG S

Telefax  
+46 8 666 02 86  
08-666 02 86

TRÄNINGSANORDNING

## UPPFINNINGSSOMRÅDET

- 5 Uppfinningen avser en träningsanordning. Mer specifikt avser föreliggande uppfinning en träningsanordning för fysisk träning, såsom uppbyggnad av styrka och smidighet hos muskler och andra vävnader. Träningsanordningar av den här avsedda typen förekommer ofta i samband med fysisk träning i hemmiljö såväl som på träningsinstitut och hälsovårdsinstitut.

10

## TEKNIKENS STÅNDPUNKT

- Det förekommer ett flertal olika typer av anordningar för fysisk träning inom känd teknik. En typ av sådana anordningar för träning innefattar en konstruktion för uppbyggnad av muskler, vilken konstruktion är förbunden med ett motståndsalstrande organ via exempelvis linor eller liknande. Sådana motståndsalstrande organ innefattar vanligtvis via linorna lyftbara vikter som utgör ett motstånd då en användare med hjälp av muskelkraft aktiverar anordningen. Det finns ett flertal olika varianter av den här typen av anordningar inom känd teknik, varvid olika muskelgrupper kan tränas.

- 25 En nackdel med den här typen av anordningar av känd teknik är att det krävs vikter eller liknande motståndsalstrande organ för att åstadkomma det för uppbyggnad av muskulatur erforderade motståndet. Detta medför en tung och otymplig anordning med ett flertal rörliga komponenter som medför ökad risk för skador i samband med träningen samt en mindre kostnadseffektiv konstruktion.

- 30 Ett problem med den här typen av anordningar är att det vanligtvis krävs ett flertal olika varianter av sådana anordningar för träning av olika muskelgrupper. Även detta medför en mindre kostnadseffektiv konstruktion som inte lämpar sig väl för användning i exempelvis hemmiljö eller på en arbetsplats.

Ytterligare ett problem med sådana träningsanordningar av känd teknik är att de ofta medför en tyngre typ av träning till följd av allt för höga belastningar, vilket kan leda till ökad risk för skador. Denna tyngre typ av träningsanordningar lämpar sig även mindre väl för personer med behov av en mer varierad typ av träning.

I känd teknik förekommer även anordningar för träning som utnyttjar en användares kroppsvikt för att åstadkomma ett motstånd. En sådan typ av anordning är den välkända konstruktionen för träning av nedre ryggmuskulaturen, vilken konstruktion vanligtvis kallas belly-back. En enkel typ av en sådan anordning innefattar vanligtvis två parallellt anordnade stativ som är anordnade vertikalt utskjutande från ett underlag. Stativen innefattar en horisontellt anordnad stång förbunden med åtminstone ett mot underlaget utskjutande organ för att uppbära konstruktionen. Stativen kan vara förankrade i underlaget och/eller inbördes förbundna med hjälp av stänger. Mellan stativen är en rem för anliggning mot en användares främre höftparti och en rem för anliggning mot baksidan av en användares ben anordnade, varvid en användares nedre kroppsparti kan fixeras horisontellt i konstruktionen emedan det övre kroppspartiet kan föras från vertikal position till horisontell position under aktivering av nedre ryggmuskulaturen.

En nackdel med den här typen av anordningar inom känd teknik är avsaknad av möjligheter till allsidig och varierad träning. Detta medför en konstruktion som inte lämpar sig väl för användning i exempelvis hemmiljö eller på en arbetsplats.

Ett problem med den här typen av anordningar inom känd teknik är att personer med nedsatt eller låg fysisk förmåga, såsom äldre och yngre personer samt personer med funktionshinder, svårtigen kan använda anordningarna för uppbyggnad av styrka och smidighet.

## UPPFINNINGEN I SAMMANFATTNING

Ett syfte med föreliggande uppfinning är att undvika ovan angivna  
 5 nackdelar och problem av känd teknik. Träningsanordningen i enlighet med  
 uppfinningen möjliggör mjuk allsidig träning för personer med olika fysiska  
 förmågor, varvid ett flertal olika och efter individuella behov anpassade rörel-  
 ser kan utföras. Föreliggande uppfinning eliminerar vidare behovet av ett fler-  
 tal olika anordningar för att åstadkomma allsidig träning. Föreliggande upp-  
 10 finning åstadkommer även en träningsanordning med låg vikt som lämpar sig  
 väl för användning i hemmiljö såväl som på arbetsplatser, träningsinstitut och  
 hälsovårdsinstitut.

Ytterligare ett syfte med föreliggande uppfinning är att åstadkomma en  
 träningsanordning som, förutom för uppbyggnad av styrka och smidighet,  
 15 lämpar sig väl för så kallad stretching. Detta medför möjligheter till utsträck-  
 ning av muskulatur och andra vävnader i hälsovårdssyfte och/eller för högre  
 välbefinnande.

Föreliggande uppfinning innefattar en träningsanordning med ett första  
 stativ och ett parallellt med det första stativet anordnat andra stativ. Stativen  
 20 kan vara anordnade huvudsakligen vertikalt och kan innefatta ett greppbart  
 parti i form av ett första långsträckt organ. Stativen kan vara utförda i form av  
 en fyrkant, eventuellt med avrundade hörn. Exempelvis kan stativen i stort  
 vara utförda i form av en parallelltrapets. Exempelvis kan stativen vara utför-  
 da som ett rör eller liknande, vilket rör böjts till lämplig form.

Träningsanordningen innefattar vidare en uppåt från stativen utskju-  
 25 tande greppbar båge, vilken båge är förbunden med stativen så att en an-  
 vändare med hjälp därav kan utföra olika typer av träningsövningar. Bågen  
 kan vara anordnad i en lämplig vinkel mot ett underlag så att bågen lutar in  
 mot mitten av träningsanordningen. Bågen kan vara utförd förskjutbar i höjd-  
 30 led, varvid bågens höjd kan anpassas efter enskilda användares behov. Ex-  
 empelvis är bågen utförd införbar i stativen, vilka stativ kan innefatta fästor-  
 gan för löstagbar fixering av bågen vid lämplig höjd. Exempelvis är även bå-  
 gen utförd i form av ett rör som böjts till lämplig form.

Träningsanordningen kan även innefatta en horisontellt mellan nedre partier hos stativen anordnad tvärgående stång som förbinder och stabiliserar stativen under samtidigt bildande av ett fotstöd. Den tvärgående stången kan vidare vara anordnad med ett avstånd till underlaget, varvid en användare kan föra in fötterna under den tvärgående stången för stöd.

En bottenplatta kan vara anordnad mellan stativen för att ytterligare förbinda stativen inbördes och därigenom stabilisera träningsanordningen. Vidare kan bottenplattan utgöra ett underlag för en användare vid utövande av olika träningsmoment vid träningsanordningen. Bottenplattan kan vara utrustad med en mjuk matta för att underlätta vid exempelvis så kallade sit-ups.

Stativen, bågen, tvärstången och bottenplattan kan vara utförda i ett lämpligt material med hög hållfasthet och med låg vikt, såsom aluminium eller annan metall med motsvarande egenskaper. Alternativt kan lämpliga plastmaterial användas.

Träningsanordningen kan vidare innefatta ett mellan stativen anordnat stöd som en användare kan utnyttja vid olika typer av träningsövningar. Stödet kan innefatta en mellan två remmar anordnad dyna som en användare kan sitta på eller använda som stöd på annat sätt.

Ytterligare särdrag och fördelar med föreliggande uppfinning framgår av beskrivningen av utföringsexempel nedan, bifogade figurer och osjälvständiga patentkrav.

#### KORT BESKRIVNING AV RITNINGARNA

25

Uppfinningen ska nu närmare beskrivas med hjälp av utföringsexempel under hänvisning till bifogade ritningar, på vilka

30

Fig. 1 är en schematisk perspektivvy snett framifrån av en träningsanordning enligt ett utförande i enlighet med uppfinningen, och

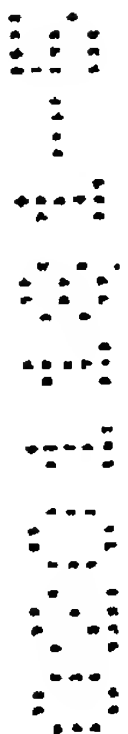


Fig. 2 är en schematisk perspektivvy bakifrån av träningsanordningen enligt Fig. 1.

## UPPFINNINGEN

5

Med hänvisning till Fig. 1 och Fig. 2, åskådliggörs i enlighet med ett utförande av föreliggande uppfinning en träningsanordning 10 för allsidig uppbyggnad av styrka och smidighet hos muskler och andra vävnader samt för stretching. Träningsanordningen 10 innefattar ett huvudsakligen vertikalt anordnat första stativ 11 för anliggning mot ett underlag och ett parallellt med det första stativet 11 anordnat andra stativ 12 för anliggning mot underlaget. Med hänvisning särskilt till Fig. 1 är stativen 11, 12 anordnade med ett avstånd X från varandra under bildande av ett utrymme för en användare, varvid en användare vid träning kan befinna sig mellan stativen 11, 12. Exempelvis är avståndet X utfört så att utrymmet mellan stativen 11, 12 rymmer även en rullstolsbunden person eller liknande. Enligt ett utförande av föreliggande uppfinning är avståndet X mellan 0,5 m och 1,2 m. Exempelvis är avståndet X omkring 0,6-0,9 m. Alternativt är avståndet X omkring 0,7 m.

Stativen 11, 12 innefattar ett huvudsakligen horisontellt anordnat och av en användare greppbart långsträckt organ förbundet med åtminstone ett i riktning mot underlaget utskjutande organ. Exempelvis innefattar stativen 11, 12 ett huvudsakligen horisontellt anordnat och av en användare greppbart första långsträckt organ 13, ett från det första långsträckta organet 13 vertikalt utskjutande andra långsträckt organ 14 och ett från det första långsträckta organet 13 vertikalt utskjutande tredje långsträckt organ 15. I enlighet med det visade utförandet är det andra långsträckta organet 14 och det tredje långsträckta organet 15 vidare förbundna med ett huvudsakligen horisontellt och för anliggning mot ett underlag anordnat fjärde långsträckt organ 16, varvid en uppsättning av de långsträckta organen 13-16 bildar ett stativ 11, 12. Således uppbär det andra långsträckta organet 14 och det tredje långsträckta organet 15 det första långsträckta organet 13. De långsträckta organen 13-16 är exempelvis inbördes förbundna huvudsakligen i sina ändar. Exempelvis är stativen 11, 12 utförda med en höjd på omkring 1 m, varvid avståndet mellan



det första långsträckta organet 13 och det fjärde långsträckta organet 16, eller ett underlag, är omkring 1 m. Enligt ett utförande av uppfinningen är stativens 11, 12 höjd omkring 0,9 m. Det fjärde långsträckta organet 16 är exempelvis utfört med en längd på omkring 1,2 m, varvid en längd hos träningsanordningen 10 är omkring 1,2 m.

I enlighet med det i Fig. 1 visade utförandet är vidare det andra långsträckta organet 14 och det tredje långsträckta organet 15 anordnade med en lutning i riktning mot varandra, varvid det tredje långsträckta organet 15 är anordnat med en vinkel  $\alpha$  mot ett horisontellt plan, vilket plan ej visas i figurena, eller det horisontellt anordnade fjärde långsträckta organet 16. Således är det första långsträckta organet 13 utfört med en kortare längd än det fjärde långsträckta organet 16, varvid stativen 11, 12 i stort är utförda i form av en parallelltrapets. Exempelvis är vinkeln  $\alpha$  mellan  $50^\circ$  och  $85^\circ$  och lämpligen mellan  $60^\circ$  och  $80^\circ$ . Alternativt är vinkeln  $\alpha$  mellan  $65^\circ$  och  $75^\circ$ . Enligt ett utförande av uppfinningen är vinkeln  $\alpha$  omkring  $70^\circ$ .

Enligt ett utförande av föreliggande uppfinning är stativen 11, 12, eller de långsträckta organen 13-16, utförda i ett material med hög hållfasthet och med låg vikt, såsom metall, plastmaterial eller annat lämpligt material. Exempelvis är stativen 11, 12, eller de långsträckta organen 13-16, utförda i aluminium. Stativen 11, 12, eller de långsträckta organen 13-16, är exempelvis utförda i form av rör eller liknande, vilka böjts till lämplig form. Således är, enligt ett utförande av uppfinningen, de långsträckta organen 13-16 olika partier av ett enskilt rör.

Träningsanordningen 10 innefattar vidare en av en användare greppbar båge 17. Bågen 17 är anordnad huvudsakligen vertikalt utskjutande från stativen 11, 12, varvid bågen 17 utskjuter i en riktning uppåt från stativen 11, 12. Bågen 17 är anordnad i en vinkel mot ett horisontellt plan så att bågen 17 lutar i riktning mot en mittpunkt hos träningsanordningen 10. Bågen 17 är förskjutbart och/eller löstagbart förbunden med stativen 11, 12 så att en höjd Y, se Fig. 1, hos bågen 17 kan anpassas efter en enskild person eller användare. Således är stativen 11, 12 förskjutbart och/eller löstagbart förbundna med bågen 17. Exempelvis är bågen 17 förskjutbar så att höjden Y mellan bågens 17 horisontella parti 19 och underlaget kan regleras mellan

omkring 1 m och 2,5 m. Alternativt är bågen förskjutbart anordnad till en höjd på omkring 2 m.

Med hänvisning till Fig. 1 innefattar bågen 17 ett huvudsakligen vertikalt utskjutande första parti 18, ett horisontellt parti 19 och ett huvudsakligen vertikalt utskjutande andra parti 20, varvid bågen 17 är förskjutbart förbunden med stativen 11, 12 via bågens 17 första parti 18 och andra parti 20. Bågens 17 första parti 18 är förbundet med det första stativets 11 tredje långsträckta organ 15 och bågens 17 andra parti 20 är förbundet med det andra stativets 12 tredje långsträckta organ 15, varvid bågen 17 utgör en förlängning av stativens 11, 12 tredje långsträckta organ 15. Således utskjuter bågen 17 uppåt i samma vinkel  $\alpha$  som stativens 11, 12 tredje långsträckta organ 15.

Exempelvis är bågen 17 utförd i ett material med hög hållfasthet och med låg vikt, såsom metall, plastmaterial eller annat lämpligt material. Exempelvis är bågen 17 utförd i aluminium. Bågen 17 är exempelvis utförd i form av ett rör eller liknande, vilket böjts till lämplig form. Således är, enligt ett utförande av uppfinningen, bågens 17 första parti 18, horisontella parti 19 och andra parti 20 olika partier av ett enskilt rör.

Enligt ett utförande av uppfinningen är bågens 17 första parti 18 och andra parti 20 utförda för att föras in i det första stativets 11 tredje långsträckta organ 15 respektive det andra stativets 12 tredje långsträckta organ 15. Exempelvis är bågens 17 första parti 18 och andra parti 20 utförda med en mindre diameter än stativens 11, 12 tredje långsträckta organ 15, varvid bågen 17 är höj- och sänkbar. I det visade utförandet är bågen 17 förbindbar med stativen 11, 12 med hjälp av konventionella fästorgan 21 så att bågen 17 kan fixeras vid lämplig höjd. I det visade utförandet innefattar stativens 11, 12 tredje långsträckta organ 15 ett uppåt utskjutande parti 22 med fästorganet 21.

Träningsanordningen 10 innefattar vidare en mellan stativen 11, 12 anordnad tvärgående stång 23. Stången 23 är huvudsakligen horisontellt anordnad mellan ett nedre parti hos det första stativet 11 och ett nedre parti hos det andra stativet 12. Stången 23 är lämpligen horisontellt anordnad mellan ett nedre parti hos det första stativets 11 tredje långsträckta organ 15 och ett nedre parti hos det andra stativets 12 tredje långsträckta organ 15 under



bildande av ett utrymme mellan den tvärgående stången 23 och underlaget, varvid en användare kan föra in sina fötter under den tvärgående stången 23. Exempelvis är den tvärgående stången 23 förbunden med det första stativet 11 och det andra stativet 12 på konventionellt sätt, såsom med hjälp av en svetsfog, skruvar eller liknande. Även den tvärgående stången 23 är exempelvis utförd som ett rör i ett material med hög hållfasthet och med låg vikt, såsom metall, plastmaterial eller annat lämpligt material. Exempelvis är den tvärgående stången 23 utförd i aluminium.

I enlighet med det visade utförandet innefattar träningsanordningen 10 en huvudsakligen plan och horisontellt anordnad bottenplatta 24. Bottenplattan 24 är utförd för att utgöra ett lämpligt underlag för en användare vid utövande av olika typer av träningsövningar vid träningsanordningen 10. Exempelvis är bottenplattan 24 utförd så att en rullstolsbunden användare kan rulla upp på den. Bottenplattan 24 är anordnad mellan stativens 11, 12 nedre partier, varvid bottenplattan 24 sträcker från det första stativet 11 till det andra stativet 12. Således motsvarar en bredd hos bottenplattan 24 i stort avståndet mellan stativen 11, 12, eller avståndet X i Fig. 1. Vidare sträcker sig bottenplattan 24 i stativens 11, 12 längdriktning. Bottenplattan 24 är anordnad mellan stativens 11, 12 fjärde långsträckta organ 16, varvid bottenplattan sträcker från det första stativets 11 fjärde långsträckta organ 16 till det andra stativets 12 fjärde långsträckta organ 16. Exempelvis anligger bottenplattan 24 mot stativens 11, 12 fjärde långsträckta organ 16 och är anordnad i längdriktningen hos stativens 11, 12 fjärde långsträckta organ 16. Bottenplattan 24 sträcker sig i stort från en ände till motsatt ände hos stativens 11, 12 fjärde långsträckta organ 16. Bottenplattan 24 är fixerad vid stativen 11, 12 på konventionellt sätt, såsom med hjälp av skruvar eller liknande. Exempelvis innefattar stativens 11, 12 fjärde långsträckta organ 16 horisontellt utskjutande och med öppningar för skruvar utförda plattor, vilka ej visas i figurema, varvid bottenplattan 24 kan anligga mot de horisontellt utskjutande plattorna och fixeras därvid med hjälp av skruvar.

Enligt ett utförande av uppfinningen är bottenplattan 24 utrustad med en matta, varvid ett mjukt underlag för en användare åstadkommes. Således är bottenplattan 24 utförd för att stabilisera konstruktionen samt utgöra ett

underlag för en användare. Exempelvis innefattar bottenplattan 24 två aluminiumskivor med en cellstruktur anordnad däremellan, varvid en stabil bottenplatta 24 med låg vikt åstadkommes. Vidare är mattan exempelvis fixerad vid bottenplattan 24 med hjälp av kardborreband eller på liknande konventionellt sätt. Exempelvis är mattan utförd i tygmateri

5

Med hänvisning särskilt till Fig. 2 innefattar träningsanordningen 10 vidare ett mellan det första stativet 11 och det andra stativet 12 anordnat löstagbart och förskjutbart stöd 25, varvid en användare vid behov kan sitta på eller med någon kroppsdel anligga mot stödet 25 och vid behov avlägsna

10

stödet 25 för att lämna utrymme för andra träningsövningar mellan stativen 11, 12. Stödet 25 är förskjutbart anordnat mellan övre partier hos stativen 11, 12. Stödet 25 är anordnat förskjutbart längs stativens 11, 12 första långsträckta organ 13, varvid stödet 25 är förskjutbart i horisontell riktning.

15

Stödet 25 innefattar exempelvis en dyna 26 för anliggning mot en användare vid behov. Dynan 26 är löstagbart och reglerbart förbunden med en första rem 27 och en andra rem 28 på konventionellt sätt, varvid dynan 26 är höj- och sänkbar genom att remmarna 27, 28 spänns respektive lossas. Dynan 26 är förbunden med det första stativet 11 med hjälp av den första remmen 27 och med det andra stativet 12 med hjälp av den andra remmen 28.

20

Med hänvisning till Fig. 1 innefattar träningsanordningen 10, enligt ett utförande av föreliggande uppfinning, vid ändar hos stativens 11, 12 fjärde långsträckta organ 16 anordnade knektar 29 för att stabilisera träningsanordningen 10 vid ett underlag och undvika förskjutning av träningsanordningen 10. Således är knektarna 29 även utformade som halkskydd.

25

Träningsanordningen 10 i enlighet med uppfinningen medför således att en användare kan utföra ett flertal olika träningsövningar, såsom uppbyggnad av styrka och smidighet hos olika muskelgrupper med hjälp av den egna kroppsvikten samt olika typer av stretching-övningar. Exempelvis kan en användare genom att greppa bågens 17 horisontella parti 19 och häva sig uppåt utföra armhävningar, eller så kallade pull-ups, och på så sätt aktivera övre ryggmuskulatur och armmuskler (biceps). Till följd av att bågen 17 är lutad kan en användare genom att greppa bågens 17 första parti 18 och andra parti 20 utföra roddövningar för aktivering av exempelvis övre ryggmuskulatur.

30

latur, axelparti samt armmuskler (biceps). Belastningen kan varieras genom att användarens ben tas till hjälp.

På motsvarande sätt kan en användare till följd av bågens 17 lutning utföra armhävningar, eller så kallade push-ups, mot motsatt sida av bågen 5 17, varvid bröstmuskulatur, främre axelparti och överarmsmuskulatur (triceps) aktiveras. Vidare kan en användare genom att greppa bågens 17 horisontella parti 19 och föra underkroppen från vertikal position mot horisontell position aktivera nedre bukmusklerna.

Vidare är bågen 17 väl lämpad för stretching av olika slag, såsom exempelvis bröst och armar genom att greppa bågens 17 första parti 18 eller 10 andra parti 19 och vrida kroppen i riktning från träningsanordningen 10. Genom att greppa bågen 17 och föra kroppen nedåt eller bakåt kan bland annat även övre och nedre delarna av ryggen sträckas ut.

Träningsanordningen 10 medför även goda möjligheter för träning av 15 övre bukmuskler eftersom så kallade sit-ups med fördel kan utföras på bottenplattan 24. Sit-ups underlättas vidare av den tvärgående stängen 23, under vilken en användare kan placera sina fötter. Enklare sit-ups kan även utföras då en användare sitter på stödet 25 och har fötterna placerade under den tvärgående stängen 23. Vidare kan träning av nedre ryggmuskulatur, 20 eller ländrygg, utföras genom att en användare placerar främre höftpartiet mot stödet 25 och hälen eller liknande mot den tvärgående stängen 23 och för överkroppen från huvudsakligen vertikal position, eller en position där överkroppen är placerad i vinkel mot underkroppen, mot horisontell position, eller en position där överkroppen ligger i linje med underkroppen.

25 Vidare kan överarmarna (triceps) aktiveras genom att från ovan greppa stativens 11, 12 första långsträckta organ 13 och föra överarmarna från vertikal position till horisontell position och tillbaka igen. Belastningen kan härvid varieras med hjälp av benen. På motsvarande sätt kan benmusklerna aktiveras på ett mjukt sätt genom att föra låren från vertikal position till horisontell position, varvid armarna kan användas som stöd. 30

Vidare kan exempelvis benens baksidor, ljumskar och höftparti sträckas ut på konventionellt sätt genom att placera en fot på stödet 25, emedan det andra benet används som stöd och således står mot underlaget. Exem-

pelvis kan framsidan av låren sträckas ut genom att en användare placerar sin vrist mot stödet 25, emedan det andra benet används som stöd och således står mot underlaget, varvid användarens överkropp pressas mot hälen hos den mot stödet 25 anliggande foten.

- 5 Träningsanordningen 10 kan således användas för träning och stretching av ett flertal olika kroppspartier på ett flertal olika sätt, varvid ovan nämnda exempel endast utgör en del av de genom uppfinningen möjliga övningarna.

## PATENTKRAV

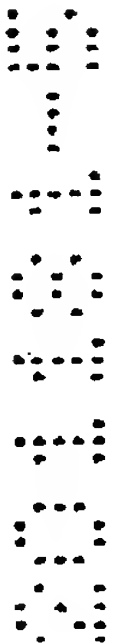
1. Träningsanordning (10) för uppbyggnad av styrka och smidighet hos  
5 muskler och andra vävnader, innefattande ett huvudsakligen vertikalt anordnat första stativ (11) för anliggning mot ett huvudsakligen plant och horisontellt underlag och ett parallellt med det första stativet (11) anordnat andra stativ (12) för anliggning mot ett huvudsakligen plant och horisontellt underlag, *k ä n n e t e c k n a d* av
- 10 att stativen (11, 12) innefattar ett huvudsakligen horisontellt anordnat och av en användare greppbart långsträckt organ förbundet med åtminstone ett i riktning mot ett underlag utskjutande organ,
- 15 att en greppbar båge (17) är anordnad uppåt utskjutande från stativen (11, 12), och
- att bågen (17) innefattar ett huvudsakligen vertikalt från det första stativet (11) utskjutande första parti (18), ett huvudsakligen vertikalt från det  
20 andra stativet (12) utskjutande andra parti (20) och ett det första partiet (18) och det andra partiet (20) förbindande parti (19).
2. Anordning enligt krav 1, varvid bågen (17) är anordnad i en vinkel (a) så  
25 att bågen (17) lutar i riktning mot en mittpunkt hos träningsanordningen (10).
3. Anordning enligt krav 1, varvid bågen (17) är förskjutbart förbunden med stativen (11, 12), varigenom en höjd (Y) hos bågen (17) är reglerbar.
- 30 4. Anordning enligt krav 1, varvid stativen (11, 12) är utförda i ett till lämplig form anordnat rör, varigenom bågen (17) är förskjutbar in i stativen (11, 12).

5. Anordning enligt krav 1, varvid stativen (11, 12) är utförda i form av en parallelltrapets.
6. Anordning enligt krav 1, varvid stativen (11, 12) innefattar ett greppbart och huvudsakligen horisontellt anordnat första långsträckt organ (13), ett vertikalt från det första långsträckta organet (13) utskjutande andra långsträckt organ (14) och ett vertikalt från det första långsträckta organet (13) utskjutande tredje långsträckt organ (15).
7. Anordning enligt krav 6, varvid stativen (11, 12) innefattar ett med det andra långsträckta organet (14) och det tredje långsträckta organet (15) förbundet och horisontellt anordnat fjärde långsträckt organ (16) för anliggning mot ett underlag.
8. Anordning enligt krav 1, varvid träningsanordningen (10) innefattar en mellan stativen (11, 12) anordnad bottenplatta (24) bildande ett underlag för en användare.
9. Anordning enligt krav 8, varvid stativen (11, 12) är inbördes förbundna via bottenplattan (24) för stabilisering av träningsanordningen (10).
10. Anordning enligt krav 1, varvid träningsanordningen (10) innefattar ett mellan stativen (11, 12) löstagbart anordnat stöd (25).
11. Anordning enligt krav 10, varvid stödet (25) innefattar en dyna (26), vilken är löstagbart och reglerbart förbunden med stativen (11, 12) via remmar (27, 28).
12. Anordning enligt krav 1, varvid träningsanordningen (10) innefattar en mellan stativen (11, 12) anordnad tvärgående stång (23) bildande ett fotstöd.



## SAMMANDRAG

- Uppfinningen avser en träningsanordning (10) för uppbyggnad av styrka och smidighet hos muskler och andra vävnader, innefattande ett huvudsakligen vertikalt anordnat första stativ (11) för anliggning mot ett huvudsakligen plant och horisontellt underlag och ett parallellt med det första stativet (11) anordnat andra stativ (12) för anliggning mot ett huvudsakligen plant och horisontellt underlag, varvid stativen (11, 12) innefattar ett huvudsakligen horisontellt anordnat och av en användare greppbart långsträckt organ förbundet med åtminstone ett i riktning mot ett underlag utskjutande organ. En greppbar båge (17) är anordnad uppåt utskjutande från stativen (11, 12). Bågen (17) innefattar ett huvudsakligen vertikalt från det första stativet (11) utskjutande första parti (18), ett huvudsakligen vertikalt från det andra stativet (12) utskjutande andra parti (20) och ett med det första partiet (18) och det andra partiet (20) förbundet parti (19).



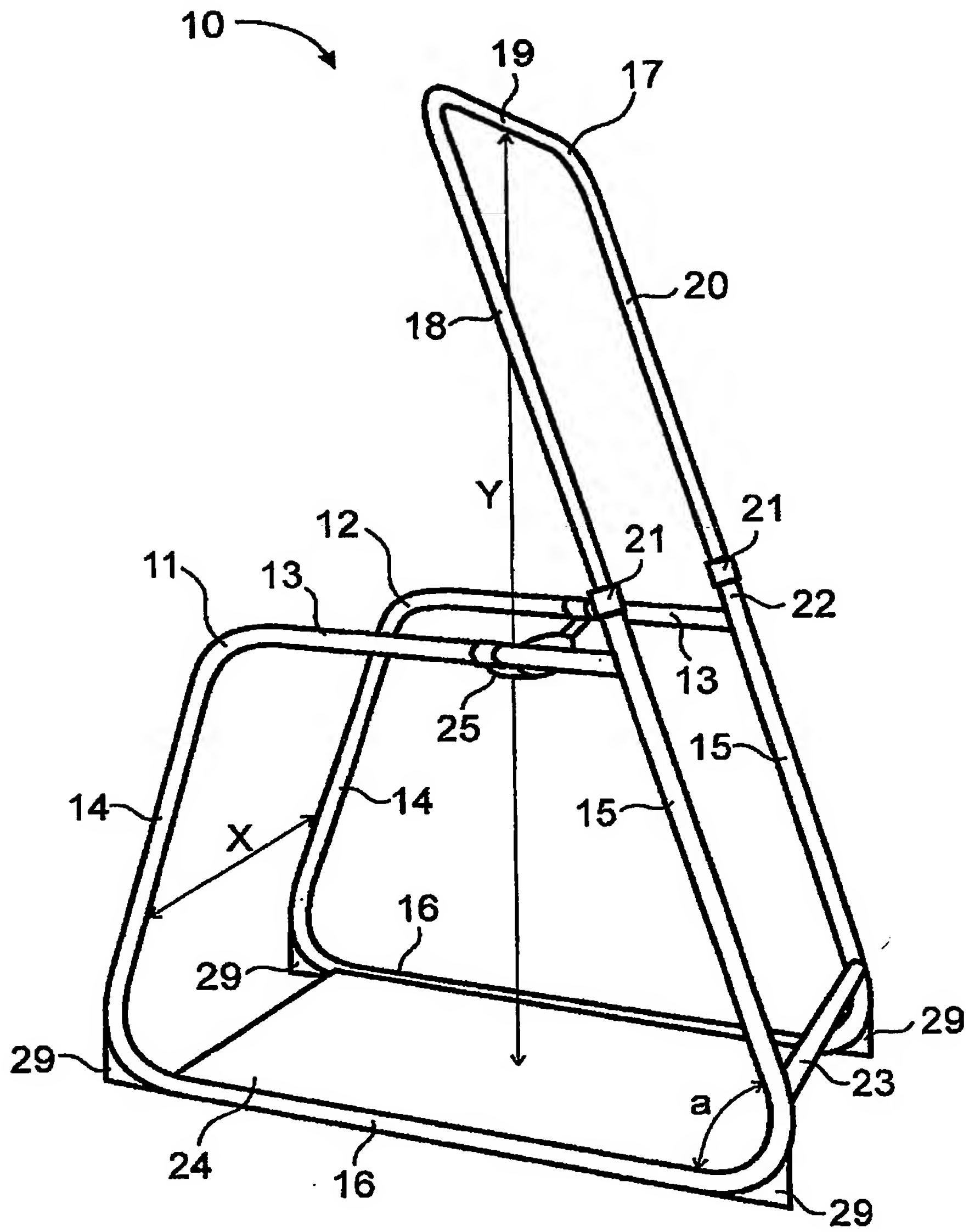


Fig. 1

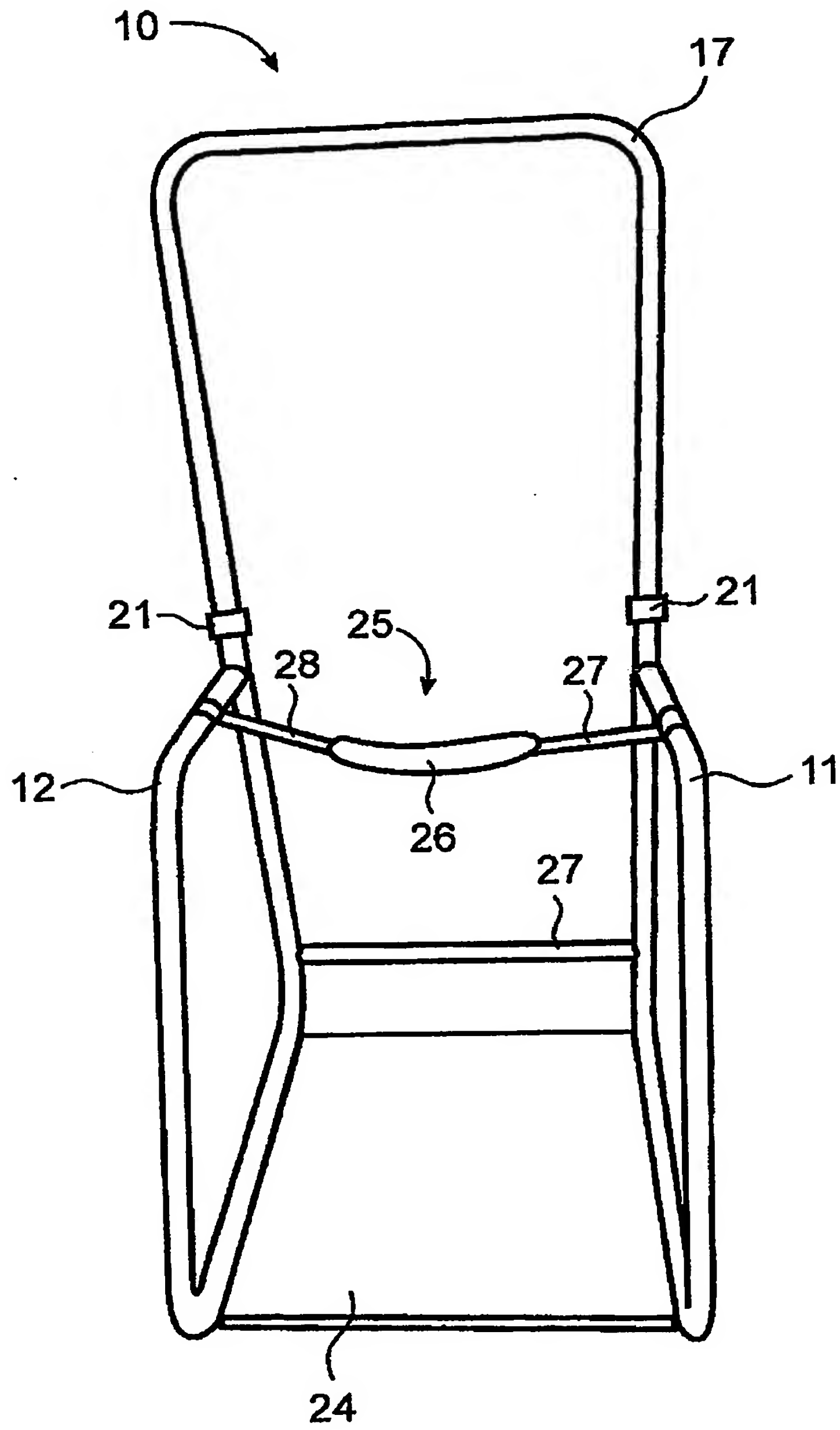


Fig. 2

**This Page is Inserted by IFW Indexing and Scanning  
Operations and is not part of the Official Record**

**BEST AVAILABLE IMAGES**

Defective images within this document are accurate representations of the original documents submitted by the applicant.

Defects in the images include but are not limited to the items checked:

- ☐ **BLACK BORDERS**
- ☐ **IMAGE CUT OFF AT TOP, BOTTOM OR SIDES**
- ☐ **FADED TEXT OR DRAWING**
- ☐ **BLURRED OR ILLEGIBLE TEXT OR DRAWING**
- ☐ **SKEWED/SLANTED IMAGES**
- ☐ **COLOR OR BLACK AND WHITE PHOTOGRAPHS**
- ☐ **GRAY SCALE DOCUMENTS**
- ☐ **LINES OR MARKS ON ORIGINAL DOCUMENT**
- ☐ **REFERENCE(S) OR EXHIBIT(S) SUBMITTED ARE POOR QUALITY**
- ☐ **OTHER:** \_\_\_\_\_

**IMAGES ARE BEST AVAILABLE COPY.**

**As rescanning these documents will not correct the image problems checked, please do not report these problems to the IFW Image Problem Mailbox.**